

## PRESENTAZIONE

Due Guide Ambientali, un'Esperta di Mindfulness e Forest Therapy e uno Psicologo presentano "Senza Barriere – Love Your Nature". **Un progetto escursionistico di avvicinamento e immersione in Natura** che si fonda sull'ecopsicologia con il **metodo Mindfulness**.

A Chi è rivolto: Persone con disabilità e con forme di disagio

Finalità: Creare un'opportunità di crescita personale e benessere bio-psico-sociale

Proposta: **da due a otto incontri** in Natura, personalizzati per il gruppo partecipante

## ATTIVITA' ESCURSIONISTICA

La nostra **proposta escursionistica** ha come scopo quello di approfondire la **connessione con la Natura** in modo che essa possa diventare una profonda risorsa personale. Sarete accompagnati da **Guide Ambientali Escursionistiche** esperte degli aspetti naturalistici e conoscitori dell'identità dei luoghi, profondamente appassionate del loro ruolo di "interpreti della Natura".

I percorsi proposti sono all'interno del **Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi** e nelle zone limitrofe del versante Toscano, scelti a seconda delle richieste e possibilità del gruppo **in ottica inclusiva** e rispettosa delle peculiarità di ciascuno, brevi e pianeggianti, con un fondo poco sconnesso, accessibili anche agli utilizzatori di sedie a rotelle e a persone con difficoltà di deambulazione, vicini a parcheggi e a bar/ristoranti/foresterie.

Il percorso è pensato in direzione di un "Albero Maestro", che è l'essere vivente vegetale che attira a sé ogni essere vivente del bosco e costituisce il centro armonico e connettivo dell'intero ecosistema forestale.

*"Un'Escursione nel bosco e nella Foresta per un'immersione totale nella Natura in un'ottica di comprensione delle dinamiche dell'ecosistema nel suo insieme"*

## MINDFULNESS + FOREST THERAPY

La **Mindfulness** è intesa sia come una pratica meditativa che come un modo di essere, che migliora la qualità di vita. Esistono molte definizioni di **consapevolezza**, tuttavia essa permette il saper focalizzare intenzionalmente la propria attenzione sull'esperienza del momento presente, in modo non giudicante e accettante. La **Forest Therapy** oggi è sempre più conosciuta e apprezzata come **terapia preventiva**.

"Il termine Shinrin-Yoku" significa "bagno di foresta" e fa riferimento all'immergersi nella natura con **i cinque sensi**. Il bosco, la selva, sono uno stato della coscienza: la condizione in cui ogni desiderio fluisce senza sforzo verso il proprio compimento.

I benefici sono:

- Riduzione della concentrazione dell'ormone dello stress
- Regolazione della pressione arteriosa e del battito cardiaco, abbassamento del colesterolo

- Rinforzo del sistema immunitario,
- Riduzione dell'aggressività fisica e verbale
- Diminuzione dei sintomi depressivi e ansiosi
- Migliore gestione della respirazione e sensazioni corporee

## ECOPSICOLOGIA

Ecopsicologia significa: "Sapere che la terra ospita l'anima", composta da Oikos "casa", Psiche "Anima" e Logos "Conoscenza". Essa considera il comportamento umano nei confronti del proprio ambiente naturale e dei meccanismi psicologici verso se stessi e il pianeta. Il supporto ecopsicologico mira a **riconnettersi e influenzare positivamente i cambiamenti** attraverso una maggiore consapevolezza del senso di **appartenenza** e di **connessione** nel luogo in cui si è **nel qui e ora**.

*"Approfondire la **connessione con la Natura** in modo che essa possa diventare una profonda risorsa personale e incarnarla nel vivere quotidiano"*

Pertanto si mira ad un vero e proprio **apprendimento del benessere all'aperto** tramite una maggiore esplorazione del rapporto tra il sé e la Natura per un **maggiore equilibrio e sviluppo personale**.

Non vogliamo trionfare sulla **Natura**, mediante una performance fisica o il raggiungimento della vetta, piuttosto formare una **relazione con la Natura che sia ristoratrice** sia per la persona che per l'ambiente stesso attraverso l'*intelligenza vegetale* (Prof. Stefano Mancuso).

Escursioni gratuite promozionali  
aperte a tutti, con prenotazione obbligatoria  
**domenica 27 giugno 2021**  
**domenica 3 ottobre 2021**

progetto realizzato con il patrocinio di  
**Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi**  
**Associazione Lagap**  
**Comune di Santa Sofia (FC)**  
**Comune di Poppi (AR)**

coordinato da  
Guide Ambientali Escursionistiche  
Soci effettivi LAGAP

con la collaborazione di  
Associazione ASES - Arezzo



Informazioni e Contatti

*ArteNa – Trekking, Arte e Natura*

Web site: [www.loveyournature.it](http://www.loveyournature.it)

[www.artena.org](http://www.artena.org) – [www.asesarezzo.it](http://www.asesarezzo.it)

E-mail: [info@artena.org](mailto:info@artena.org) -Ph: +39 347 3105973



“Senza Barriere”



*Love Your Nature*

Progetto Escursionistico  
*per gruppi*



Il Parco Nazionale occupa il versante Nord del Casentino che è una delle quattro vallate della Provincia di Arezzo, con territorio prevalentemente montano, ed è percorso dal maggior fiume toscano, l’Arno, che, proprio nell’area protetta, ha la sua sorgente. Al notevole pregio naturalistico dell’area, con immense foreste di Faggi e Abeti, si affianca il valore storico e culturale di luoghi come il Monastero e l’Eremo di Camaldoli, il Santuario Francese de La Verna, siti etruschi come il Lago degli Idoli, pievi e ponti romani, castelli medievali... l’attività escursionistica può quindi abbinarsi facilmente a visite culturali molto interessanti e stimolanti.